

8月

の給食だより



障害者リハビリテーションセンター

今月のメニュー

5日 選択メニュー

19日 調理室清掃

29日 お誕生日祝膳

りんどうリクエスト

8/1 サラダうどん

ごはんにかける卵ソース

8/3 温泉卵で親子丼

8/4 とんこつラーメン

8/6 冷麺(冷麺風そうめん)

8/7 チャーハン+野菜炒め

8/8 ハムカツサンド

8/12 ジェノベーゼ

8/14 かつ丼

8/15 五目あんかけ焼きそば

おにぎり(のりなし)

8/16 オニオンロール

8/21 ビビンバ

8/27 豚丼

8/28 ドリア



前月のメニュー紹介

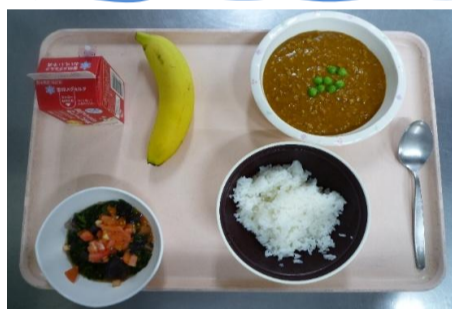
7月16日 選択メニュー

今回は牛丼が人気でした!

A: ごはん/キーマカレー

B: ナン/キーマカレー

C: 牛丼



7/7 昼食 七夕行事食

【献立内容】

- ・七夕そうめん
- ・天ぷら
- ・ゴーヤのごま和え
- ・おまんじゅう

8月の選択メニューは...

A: 豚の唐揚げ

B: 鶏天

C: 煮込みハンバーグ



コラム

”8月”と聞くと、いの一に連想するのが”お盆”でしょう。今では”仏(ホケ)ほっとけ”などと言い、過ごし方も多種多様ですが、昭和の終わり頃までは、親戚同士が集まって、仏様の前で絆を確か合うのが一般的でした。夜には、蚊帳を吊った寝床でハシャグ子供らが、蚊取り線香で燻(イブ)いのも忘れて、親戚のおじさんがする怖い話に聞き入ったものでした。また、”お盆には地獄(ジゴク)の蓋(フタ)が開(ヒラ)く”などと年配の人らが口にしますが、これは”江戸時代の昔(ムカシ)に大罪を犯し、打首(ウチケビ)などになった罪人(ツビト)たちの魂にも、お盆の三日間だけ里帰りを許そうと、お釈迦様が慈悲を与えた”という話で、罪を犯すことを戒めながらも、”罪人も人なり”と説(ト)く仏教の教えに触れ、思いを致(イタ)すのもお盆ならではの楽しみではないでしょうか?

また仏教では、8月1~31日を”お盆”と定め、月初めに下界に降り立った先祖の霊は、ゆかりの地を巡る旅の途につくとされています。そして13日の夕刻に、生前慣れ親しんだ家へとたどり着くそうです。しかし日が落ち帷(トバリ)の降りた軒先で、戸口が見付かりません。そこで、家の者が提灯(チウチン)をともし、先祖の霊を迎え入れるわけです。そして、歓迎もてなしの中。遺族たちと団欒(ダンラン)を過ごした先祖の霊は15日、ナスやきゅうりの馬に股がり、黄泉(ヨミ)の国へ戻る帰路につき、31日の到着と共に、お盆が終了するとのことです。少し戻して送り盆から数日後、高校球児たちの熱き戦いが頂点を決し、閉会式を西日が赤っぽく染め上げる頃、”高校野球が終演(シュエン)を迎える日には、毎年のようにトンボが飛ぶ姿が見られます。”などというアナウンスメントを聞いて、涙もなく物悲しい気分になったものでした。地球温暖化の昨今は、9月が終わる頃にも”熱中症警戒アラート”が発令される始末です。暑さ対策に気を配って、毎日をお過ごしください。



夏バテ

注意報!

【夏バテの原因】

日本の8月は高温多湿な気候が続き、汗によるミネラルの喪失や自律神経の乱れによる体調不良が起きやすくなります。

- ◆体温調節機能が低下しやすく、疲労感や食欲不振の症状が出やすい
- ◆急激な冷房と屋外の暑さの温度差で自律神経が乱れる

【生活習慣で気をつけること】

- 規則正しい睡眠を確保し、疲れをためないようにする。
- 適度な運動で汗をかき、体温調節機能を保つ(高温時の外出は避ける)
- 食事は冷たいものや麺類ばかりにならず、温かい料理も取り入れること
- 食中毒予防のため、食品の取り扱いと保存に注意し、手洗いを徹底
- 水分補給をこまめに行い、温かい食事やたんぱく質、野菜をバランスよく食べる。